

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年1月13日（土） 18時25分から20時まで

### 2 会場

愛・地球博記念公園 アイススケート場

### 3 プログラム名

アイスホッケー

### 4 講師（敬称略）

愛知県アイスホッケー連盟 河本 彰仁、伊藤 大臣（他3名）

### 5 活動内容

スケート靴の履き方を教わった後、準備運動を行いました。経験者と経験の浅い者の2グループに分かれ、氷上でスケーティングの基礎練習を行いました。経験の浅い者は、はじめに怪我をしない転び方や転んだ後の立ち上がり方を学びました。はじめは転倒する姿も見られましたが、方向変換や止まり方などの新しい技術をマスターし、徐々にスピードを上げてスケーティングする姿に、アカデミー生の高さを感じました。

開始から1時間後、スティックを使った練習を行いました。4人組でスティックを立て、倒さないよう左右に移動してスティックをキャッチする練習では、全員が成功すると歓声が上がっていました。パックコントロールでは、最初は思うようにパックをコントロールできませんでしたが、時間が経つにつれ、ドリブルやパス、シュートが上手にできるようになりました。



スケート靴の履き方の確認



転んだ後の立ち上がり方を確認



パス練習



ドリブル&パス練習